

 <div style="text-align: center;"> <p><b>-50% SUR LE 2<sup>ME</sup> ARTICLE IMMÉDIATEMENT</b> 1€39 L'UNITÉ</p> </div> <p><b>Mâche et roquette "Bonduelle"</b> Le sachet de 100 g <b>2€77 les 2 au lieu de 3€70</b> 13€85 le kg au lieu de 18€50 Panachage possible avec : <i>feuille de mâche 100 g "Bonduelle"</i>**</p>	 <div style="text-align: center;"> <p><b>-50% SUR LE 2<sup>ME</sup> ARTICLE IMMÉDIATEMENT</b> 1€57 L'UNITÉ</p> </div> <p><b>Cœur de laitue "Florette"</b> Le sachet de 200 g <b>3€13 les 2 au lieu de 4€18</b> 7€83 le kg au lieu de 10€45 Panachage possible avec : <i>batavia 200 g "Florette"</i></p>	 <div style="text-align: center;"> <p><b>-34% IMMÉDIATEMENT</b> 1€75 L'UNITÉ</p> </div> <p><b>Pommes de terre entières sans peau "Lunor fraîchement cuit"</b> La barquette de 370 g 4€73 le kg au lieu de 7€16 En promotion également : <i>lentilles vertes 300 g, carottes lamelles 280 g, edamame 210 g "Lunor fraîchement cuit"</i>** Conditionné en <b>FRANCE</b></p>	
 <div style="text-align: center;"> <p><b>-50% SUR LE 2<sup>ME</sup> ARTICLE IMMÉDIATEMENT</b> 3€52 L'UNITÉ</p> </div> <p><b>Velouté 8 légumes du potager "Florette"</b> La bouteille de 1 litre <b>7€03 les 2 au lieu de 9€38</b> 3€52 le litre au lieu de 4€69 Panachage possible avec : <i>velouté 6 légumes sel réduit 1 litre, soupe moulinée légumes verts 1 litre, velouté potiron et carottes 1 litre "Florette"</i>** Conditionné en <b>FRANCE</b></p>	 <div style="text-align: center;"> <p><b>-34% IMMÉDIATEMENT</b> 3€43 L'UNITÉ</p> </div> <p><b>Raisins golden moelleux "Maître Prunille"</b> Le sachet de 500 g 6€86 le kg au lieu de 10€38 En promotion également : <i>prunille Bio 250 g "Maître Prunille"</i>** Conditionné en <b>FRANCE</b></p>	 <div style="text-align: center;"> <p><b>-50% SUR LE 2<sup>ME</sup> ARTICLE IMMÉDIATEMENT</b> 3€11 L'UNITÉ</p> </div> <p><b>Nuts'n berries "Seeberger"</b> Le sachet de 150 g <b>6€22 les 2 au lieu de 8€30</b> 20€74 le kg au lieu de 27€67 Panachage possible avec : <i>graines mélange spécial salade 150 g, mélange cajou et cranberries 150 g, cranberries 125 g, mangues séchées 100 g, gingembre confit 200 g "Seeberger"</i>** Conditionné en <b>ALLEMAGNE</b></p>	 <div style="text-align: center;"> <p><b>-68% SUR LE 2<sup>ME</sup> ARTICLE IMMÉDIATEMENT</b> 2€70 L'UNITÉ</p> </div> <p><b>Formule détente "Daco Bello"</b> Le sachet de 200 g <b>5€40 les 2 au lieu de 8€18</b> 13€50 le kg au lieu de 20€45 Panachage possible avec : <i>la gamme formule 200 g "Daco Bello"</i>** Conditionné en <b>FRANCE</b></p>

## Manger mieux, on y prend goût.

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

### Comment faire en pratique ?

- **AUGMENTER**  
**Les fruits et légumes** : au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits ou 4 de légumes et 1 fruit.  
**Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...)** : il est recommandé de consommer des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres.  
**L'activité physique** : au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.
- **ALLER VERS**  
**L'huile de colza, de noix et d'olive** : privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive. Les matières grasses ajoutées – huile, beurre et margarine – peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.  
**Les produits laitiers** : *lait, yaourts, fromage et fromage blanc* : 2 par jour pour les adultes.  
**Les féculents complets** : au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres.  
**Le poisson** : 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon).
- **RÉDUIRE**  
**L'alcool** : l'alcool, maximum 2 verres par jour et pas tous les jours.  
**Les boissons sucrées, les produits sucrés et ultra-transformés** : limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés.  
**Les produits salés et le sel** : limiter les produits salés et le sel.  
**La charcuterie** : limiter la charcuterie à 150 g par semaine.  
**La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats** : privilégier la viande et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine.  
**Le temps passé assis** : ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 heures.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

**PARTEZ SANS PORTER AVEC LA LIVRAISON À DOMICILE ! OFFERTE DÈS 50€ D'ACHATS EN MAGASIN AVEC LA CARTE M\***

Livraison à domicile offerte dès 50 € d'achats avec le compte M\*. Hors frais de préparation de 2€. Voir conditions générales de la livraison à domicile et conditions d'adhésion au programme de fidélité de la carte M\* en magasin ou sur [MONOPRIX.FR](http://MONOPRIX.FR).